

- ・日 時： 2013年6月28日（金） 13：30～14：30
- ・場 所： 陸前高田市 子育て支援センター
- ・参加者： 女性2名
- ・ボランティア同行者： 石川照子 藤原ケイ子 村上里子 伊藤尚子

< 状 況 >

沿岸特有の気候で内陸とは違い肌寒い感じでした。今日の高田の最高気温は19℃とのこと。午前のボランティア訪問を終えて午後からの訪問です。このセンターでは今日は誕生会をやったとのこと、一息入れている所でした。今回から今までの指導内容をより個々の状態や状況にあった対応に変えて行きたい説明をさせていただいたところ、とても期待感や感謝の言葉を話され、こちらとしては身の引き締まる思いです。血圧、心拍数測定をして、ヨーガ療法実習・開始時アンケートに添って聞き取りをさせていただきました(高橋、石川)。その後アーサナ、呼吸法へ。

< 実習内容 アーサナ > 有音、無音、アイソメトリックを取り入れて(25分)

- ☆シャヴァ・アーサナ ☆サハズ・アーサナ
- ☆セツバンダ・アーサナ・ブリージング(両手の平下腹部へ)→上半身を床から上げて腹筋を感じる
- ☆ハーフ・バタフライ、フル・バタフライ→バッタ・コナ・アーサナ

< 正座 >

- ☆両手首を向き合わせ膝の横床へ、腕を前後に伸ばす脇のばし(右左)
- ☆両腕の後ろ回し→両手の平膝前、両腕を前に伸ばす
- ☆ねじり
- ☆スカ・プラーナーヤーマ

実習前後の生理的变化

	収縮期血圧 mmHg(前/後)	拡張期血圧 mmHg(前/後)	心拍数(回/分) (前/後)	皮膚温(℃) (前/後)
Aさん	126 / 79	128 / 82	87 / 73	
Bさん	105 / 74	87 / 75	91 / 87	

◆実習者の感想

- ・血液の流れを感じた
- ・気持ち良かった。
- ・呼吸法が落ち着く

◆ヨーガ療法士の感想

- ・ゆっくりと向き合いお話をお聞きすると、相手のかたの表情が変わってきました。話してもいいんだという思いが感じられたように思います。この方にどういったアセスメントをしYCが出来るかしっかり行って行きたいと思いました。